

BEZPŁATNE BADANIA W KIERUNKU WAD POSTAWY DLA DZIECI Z KLAS I - VIII



**BADANIA SKIEROWANE SĄ DO DZIECI
UCZĘSZCZAJĄCYCH DO SZKÓŁ PODSTAWOWYCH
NA TERENIE GMINY GŁĘBOWICE**

ZADZWOŃ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ +48 800 805 100

RODZAJE WAD POSTAWY

Wady postawy to nieprawidłowości w ułożeniu ciała. Do najczęstszych zalicza się skoliozę, czyli boczne skrzywienie kręgosłupa, oraz kifozę, charakteryzującą się nadmiernym wygięciem odcinka piersiowego. Lordoza oznacza nadmierne wygięcie odcinka lędźwiowego do przodu. Wady dotyczą także kończyn, takich jak płaskostopie, gdzie łuk stopy jest obniżony, oraz kolana koślawe (zbliżone) i szpotawe (odchylone na zewnątrz).

JAK POWSTAJĄ WADY POSTAWY ?

Wady postawy mają zarówno wrodzone, jak i nabyte przyczyny. Wrodzone mogą wynikać z nieprawidłowego rozwoju układu kostnego. Nabyte powstają często z powodu braku ruchu, niewłaściwej pozycji ciała podczas pracy, a także noszenia nieodpowiedniego obuwia. Mogą też być efektem zaniedbań w dzieciństwie, gdy nieprawidłowa postawa nie zostaje odpowiednio wcześniej skorygowana.

PROFILAKTYKA WAD POSTAWY

Profilaktyka obejmuje działania zapobiegawcze minimalizujące ryzyko wad. Regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców i brzucha poprawiają postawę. Ważne jest dbanie o prawidłową pozycję siedzenia oraz odpowiednie obuwie. U dzieci kluczowa jest edukacja oraz zapewnienie im ergonomicznych warunków nauki. Wczesne wykrycie wad oraz ćwiczenia korekcyjne pomagają uniknąć poważniejszych problemów.



Program pn. "Profilaktyka wad postawy dla dzieci uczęszczających do szkół podstawowych na terenie Gminy Grębocice".